

Нормативы вступительного тестирования по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта дзюдо

№п/п	
1.	Бег 30 м,(не более мвл.7.1с/дев.7.6с)
2.	Челночный бег 3x10м(не более мал.11.2с/дев.11,7 с)
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
4.	Подъем туловища, лежа на спине за1мин. (не менее мал.18раз/дев.13 раз)
5.	Прыжок в длину с места (не менее мал.100см/дев.90 см)